

# **Programme Anti-Stress Aéronautique Brussels (programme ASAB)**

## **UNIQUE EN BELGIQUE!!!**

### **Vous voulez voyager mais...**

- vous tremblez en pensant aux vacances ?
- vous paniquez à l'idée de votre prochain déplacement professionnel ?

### **Vous souhaitez prendre l'avion mais...**

- vous craignez un crash et vous vous posez des questions inquiètes sur les turbulences, les trous d'air, la sécurité aéronautique ou les bruits insolites émis par un avion ?
- vous redoutez de vous sentir mal car vous pensez ne pas pouvoir supporter d'être enfermé de longues heures sans bouger, de côtoyer un grand nombre de passagers ou de ne pas maîtriser la situation ?
- vous restez marqué par une épreuve vécue lors d'un précédent vol ?

### **En un mot, vous appréhendez l'avion ?**

## **NOTRE PROGRAMME ANTI-STRESS EST FAIT POUR VOUS !**

### **A qui s'adresse le programme ASAB ?**

- ⇒ A toutes celles et tous ceux qui se sentent mal à l'aise, ont peur ou paniquent dans un avion que ce soit au décollage, à l'atterrissage, lors de perturbations aérologiques ou à n'importe quel moment du vol.
- ⇒ A toutes celles et tous ceux qui redoutent de prendre l'avion pour la première fois.

### **Quel est notre but ?**

- ⇒ Vous aider à vous délivrer de votre stress aéronautique et de votre sentiment d'insécurité afin que vous puissiez voyager en toute sérénité.

### **Comment le programme anti-stress est-il organisé ?**

- ⇒ Le Programme ASAB est précédé d'une séance préliminaire avec une psychologue ou une thérapeute, spécialistes du stress aéronautique dont le but est de définir les causes de votre peur, vos besoins et les problèmes spécifiques auxquels vous êtes confrontés. Dans certains cas<sup>1</sup>, une thérapie adaptée à votre problème peut vous être conseillée avant de poursuivre le programme ASAB.

---

<sup>1</sup> Pour certaines personnes, l'anxiété en avion n'est qu'une manifestation particulière d'une problématique plus large s'exprimant également dans d'autres situations. C'est le cas, par exemple, pour celles souffrant de claustrophobie ou d'agoraphobie. Les claustrophobes craignent d'être claustrés dans les espaces restreints (ascenseurs, transports en commun, grands magasins, etc.). Les agoraphobes paniquent lorsqu'ils se retrouvent dans des endroits ou des situations d'où il est difficile de s'échapper ou dans lesquelles il est incertain de trouver secours en cas d'attaque de panique (foule, file d'attente, ponts, transports en commun, etc.).

⇒ Ensuite le programme comprend deux parties distinctes et complémentaires :

- D'une part, des séances individuelles d'une heure avec une psychologue ou une thérapeute, spécialiste du stress aéronautique.

Les sessions suivantes seront selon votre besoin:

- séance d'hypnose Ericksonienne
- séance d'E.M.D.R \*<sub>2</sub>
- Thérapie systémique brève et comportementale ( mode thérapeutique pro-actif de résolution)
- Travail d'auto- gestion du stress par techniques corporelles et par imagerie mentale et/ou auto-hypnose.

L'ensemble des méthodes proposées sont extrêmement participatives et visent à vous rendre le plus simplement et rapidement autonome pour vous envoler vers de nouveaux horizons, vos angoisses oubliées loin derrière vous... ou presque, car il vous reste cependant à apprendre l'indispensable, dans la seconde partie de notre programme.

- D'autre part, des séances individuelles d'une heure consistant en une initiation aux connaissances aéronautiques menées par un spécialiste pilote et formateur sur simulateur. Il vous informera et répondra à toutes vos questions sur :
- la technique du vol (pourquoi et comment un avion vole-t-il ?)
- l'aérologie (les turbulences, les trous d'air, les nuages, les orages, etc.)
- les bruits émis par l'appareil aux différentes phases depuis l'allumage des moteurs avant le départ jusqu'à leur extinction à l'arrivée à destination (à quoi correspondent-ils ?)
- la sécurité (les vérifications techniques des appareils, les compétences des pilotes, les check-lists, etc.)
- Les explications techniques sont suivies d'une partie pratique en **SIMULATEUR DE VOL**. Vous pouvez ainsi piloter vous-même, décoller d'un grand aéroport et atterrir en toute quiétude ! Cette mise en situation vous permet d'appriivoiser l'avion et de gagner en confiance... sans quitter le plancher des vaches !

Le programme est conduit dans le respect de la personne, de ses désirs et suivant son rythme.

### **Concrètement ?**

Vous contactez la psychologue ou la thérapeute pour le premier rendez-vous. Le deuxième entretien a lieu avec le pilote. Les entretiens avec la psychologue et/ou la thérapeute, et les sessions techniques alternent.

Les rendez-vous sont pris à votre meilleure convenance et selon disponibilités.

### **Quel est le taux de réussite du module anti-stress ?**

Mieux comprendre le monde de l'aviation, être acteur aux manettes d'un simulateur de vol et mieux gérer son stress aboutit à un taux de réussite de plus de 80 %.

Parmi les personnes qui restent en difficulté , nombreuses sont celles qui souffrent d'anxiété majeure. Il leur est alors recommandé de poursuivre le suivi psychologique et/ou les sessions techniques jusqu'à l'obtention d'un résultat probant.

Une autre raison d'échecs est un délai trop important entre la fin du programme et le vol. Il est donc conseillé aux participants de prendre l'avion rapidement après la fin des séances.

### **Vous avez une demande spécifique ?**

N'hésitez pas ! Contactez-nous ! Nous ferons tout ce qu'il nous est possible pour vous satisfaire.

**Combien coûte le programme anti-stress ? 60 € l'heure. Le nombre de séance est fonction de chacun.**

### **Où les séances ont-elle lieu ?**

- ⇒ Les sessions techniques se déroulent au Flight Indoor Center, 50 rue de l'Eglise à 1640 Rhode Saint-Genèse
- ⇒ Les séances avec Evelyne Josse, psychologue, ont lieu au 14 avenue Fond du Diable à 1310 La Hulpe
- ⇒ Les séances avec Isabelle Poreye, thérapeute, ont lieu au 54/8 Dieweg à 1180 Uccle

### **Qui sommes-nous ?**

- ⇒ Evelyne Josse est licenciée en Psychologie de l'Université Libre de Bruxelles. Elle est formée en thérapie brève (reconnue par le Mental Research Institute de Palo Alto, Californie), en hypnose Eriksonienne (membre titulaire de la Société Belge d'Hypnose de Langue Française<sup>2</sup>) et en EMDR (praticienne reconnue au niveau européen). Par ailleurs, elle pratique l'ULM 3 axes<sup>3</sup> durant ses loisirs.

- ⇒ Isabelle Poreye est thérapeute en Hypnose Ericksonienne, en E.M.D.R, et en thérapies systémiques brèves (formation aux techniques du Mental Research Institute de Palo Alto, Californie)

Egalement Morphopsychologue et praticienne en P.N.L (psychologie neurolinguistique) (formations à l'université catholique de Lille), elle bénéficie d'une expérience éprouvée dans sa spécialité à traiter tous les cas de troubles obsessionnels et phobiques.

Après une courte carrière de danseuse, elle s'est passionnée pour des techniques psycho-corporelles canadiennes, encore peu connues en Europe mais de plus en plus pratiquées au vu de leur efficacité)

- ⇒ Thierry Moreau de Melen est fils et neveu d'aviateur. Il a suivi une formation de pilote privé avion à Montréal. Il est par ailleurs pilote ULM 3 axes confirmé (en possession d'une licence belge et d'une licence française). Avocat honoraire, il est le fondateur des Responsible Young Drivers (RYD)

---

<sup>2</sup> <http://www.sbhlf.be>

<sup>3</sup> Type avion

### **Comment prendre contact ?**

⇒ Thierry Moreau de Melen, Flight Indoor Center :

Téléphone : 00/32/(0) 475/71 55 55

E-mail : [thierry@flightindoor.be](mailto:thierry@flightindoor.be)

Site Web : <http://www.flightindoor.com>

⇒ Evelyne Josse :

Téléphone : 00/32/(0) 2/633.56.70

E-mail : [evelynejosse@yahoo.fr](mailto:evelynejosse@yahoo.fr)

⇒ Isabelle Poreye :

Téléphone : 32 474/36 36 16

E-mail : [isabelle.poreye@skynet.be](mailto:isabelle.poreye@skynet.be)